

働き続ける
あなたのための

参加費
無料

保育
付

家事のワンオペ 脱出術

仕事に家事に忙しいあなた。
ちゃんとやらなきゃ、
私がやったほうが早いから……。
いろんな理由はあるけれど、家事のこだわりや
思い込みをちょっと見直してみませんか？
あなたと家族が笑顔で快適に暮らすヒントを見つけましょう。

5月29日 土 10:00~12:00

会場：エセナおおた

講師：佐光紀子 さん（家事研究家）

- 対象：大田区内在住・在勤で就労中の女性
- 定員：20名（申込多数の場合は抽選）
- 参加費：無料
- 申込方法：WEBまたはFAXでお申込みください
（裏面参照）
- 申込締切：5月18日（火）必着
- 保育：1歳以上未就学までのお子さんを7名までお預かりします
（保育料は1人500円）



2021年

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

講師プロフィール

佐光 紀子さん（家事研究家）

翻訳家、ナチュラルライフ研究家。1984年国際基督教大学卒業。繊維メーカーや証券会社で翻訳や調査に携わった後、フリーの翻訳者に。翻訳をきっかけに、重曹や酢などの自然素材を使った家事に目覚め、研究を始める。2002年以降、掃除講座や著作活動を展開。2016年上智大学大学院で日本の家事のあり方を研究（修士号取得）。近著は、『「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす』（光文社、2017年）、『家事のワンオペ脱出術』（2019年）。



申し込み方法

WEBまたはFAXで①から⑥の項目を記入し、お申込みください。

- ① 「家事のワンオペ脱出術」、② 住所
- ③ 名前（ふりがな） ④年齢 ⑤電話番号
- ⑥ 保育希望の方は子どもの名前（ふりがな）、年齢（月齢）PCメールアドレス、またはFAX番号を記入してください。

- * 個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。
- * 申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合は申込みが届いていない可能性がありますので必ず電話でお問い合わせください。
- * 状況により開催がオンライン（ZOOM 使用）になる可能性があります。その場合は、参加される方に受講方法をご連絡いたします。

応募締め切り

お申込みはWEBから♪

2021年5月18日(火)



申込み先・問合せ先・会場

大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

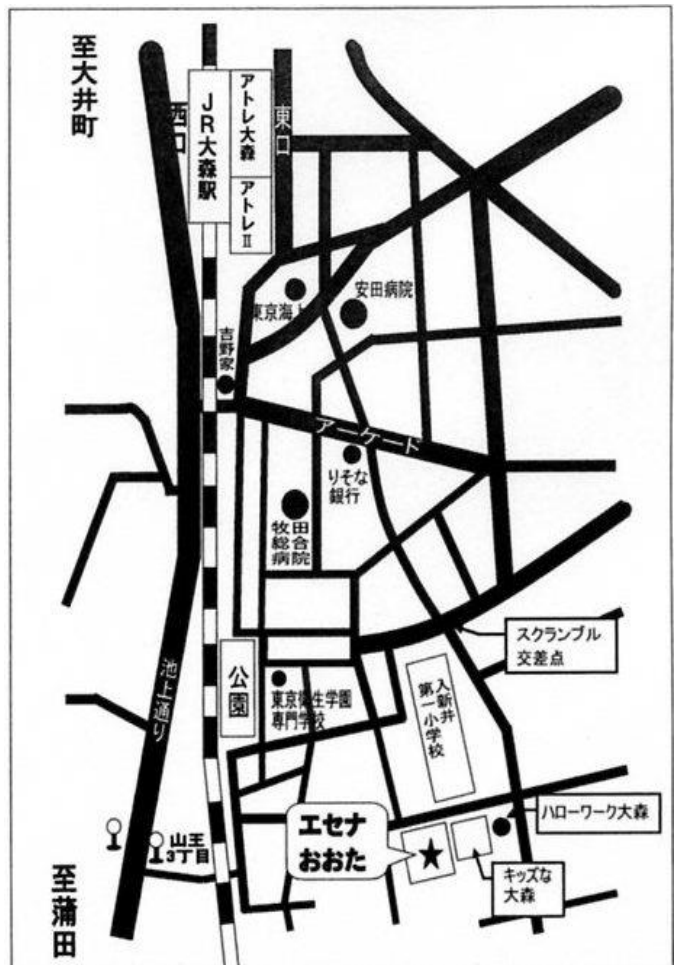
〒143-0016 大田区大森北4-16-4
（JR京浜東北線大森駅東口から徒歩8分）

☎ 03-3766-4586 FAX 03-5764-0604

HP : <https://www.esenaota.jp/>



「エセナおおた」は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。

【新型コロナウイルス感染対策】

新型コロナウイルス感染防止へのご協力をお願いいたします。

- 平常時の定員の半数で開催します。
- 会場内では換気システムを稼働いたします。
- 事前に申し込まれた方のみ、ご参加いただけます。（当日参加はできません）
- 参加者に新型コロナウイルス感染対策の「注意事項」と「健康チェックリスト」をお送りいたします。
- 体調不良の方は参加をお控えください。
- 入館時にはマスク着用、「健康チェックリスト」を提出してください。また玄関ロビーにて検温とアルコール消毒をお済ませの上会場へお越しください。